



Urria 2021

astelehena

4 Kcal. 593 H.K. 59
Lip. 28 Prot. 28

- Barazki menestra
- Indioilar erregosia
- Pepitoria saltsan
- Sasoiko fruta

11

18 Kcal. 639 H.K. 61
Lip. 27 Prot. 38

- Brokolia olio-errearekin
- Txerri haragi gisatua barazkiekin
-
- Sasoiko fruta

asteartea

5 Kcal. 815 H.K. 78
Lip. 38 Prot. 40

- Dilista gisatuak
- Abadira rebozatuta
- piper gorriekin
- Jogurta lokala

12

19 Kcal. 881 H.K. 88
Lip. 35 Prot. 55

- Makarroiak Milanesa erara
- Palometa labean
- pikillo saltsan
- Jogurta lokala

asteazkena

6 Kcal. 697 H.K. 103
Lip. 23 Prot. 16

- Bertako barazki purea
- Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak
- txanpiñoekin
- Sasoiko fruta

13 Kcal. 749 H.K. 60
Lip. 42 Prot. 22

- Lekak patatekin
- Albondiga erregosiak
- espainiar saltsan
- Sasoiko fruta

20 Kcal. 693 H.K. 74
Lip. 28 Prot. 36

- Babarrun gorriak barazkiekin
- Hegazti burrunzia labean
- txanpiñoi tipulaztatuekin
- Sasoiko fruta

osteguna

7

- FIDEUA LAKTONESAREKIN
- ARRAUTZAK PLATERAN URDAIAZPIKOAREKIN
- FRUTA IRABIAKIA

14

- GARBANTZU PUREA "CRUDITÉ"-ekin
- ARRAINA MAIORDOMO PATATEKIN
- TXOKOLATEZKO NATILLAK

21

- BARAZKI LOKALEN PUREA TOPPING-ekin
- OILASKO KEBAB-a
- ETXEKO JOGURT SALTSAKIN
- EDATEKO POSTREA

ostirala

1 Kcal. 570 H.K. 83
Lip. 20 Prot. 14

- Bertako barazki purea
- Patata tortilla labean
- letxuga olioazpinduekin
- Sasoiko fruta

8 Kcal. 769 H.K. 70
Lip. 32 Prot. 52

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Arrai freskoa
- donostiarra saltsan
- Anana bere zukuran

15 Kcal. 819 H.K. 72
Lip. 29 Prot. 68

- Arroza etxeko tomate saltsarekin
- Oilasko izter errea
- letxuga olioazpinduekin
- Herriko sagar zukua

22

- Arroza txistorra begetalarekin
- Entsalada nahasia
- Sasoiko fruta

25 Kcal. 678 H.K. 75
Lip. 27 Prot. 36

- Dilista gisatuak

- Bakailaoa irineztatua



- limoiarekin

- Sasoiko fruta

26 Kcal. 753 H.K. 53
Lip. 47 Prot. 31

- Espinakak gazta
gainerreaz



- Hanburgesak



- ehiztari saltsan

- Jogurta lokala



27 Kcal. 649 H.K. 77
Lip. 25 Prot. 31

- Garbantz gisatuak

- Hegaluzedun tortilla



- letxuga oliozpinduarekin



- Sasoiko fruta

28

- IZAR ZOPA



- OILASKO
MONTADITOAK



- KALE TXIP-ekin

- ANANA JELATINA

29 Kcal. 740 H.K. 77
Lip. 37 Prot. 24

- Bertako barazki purea

- Txerri saltxitxa freskoak
labean



- piper melatuarekin

- Sasoiko fruta

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da. Entsalada daukate egunero aukeratzeko, guarnizioa bezala. Hilero arrain freskoa dago programatuta eta merkatuaren eskaintzaren arabera aukeratuko da arraina. Egunero fruta jateko aukera dago postrean: Astelehen, asteazken eta ostiraletan fruta bariatua eskeniko da eta astearte, ostegunetan fruta edo jogurta aukeran. Postre bereziak: Bi astetik behin jogurta eta frutaren ordeko postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik.

EGUN LARANJETAN
EKOLOGIKOA ETA/EDO
BERTAKOA JANGO DUGU.

EGUN BERDEETAN
EZ DAGO ANIMALIA
JATORRIKO PROTEINARIK.

askóra



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun
fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa
eta sulfitoak

Afarietzako aholkuak

1go eguna	2. eguna	3. eguna	4. eguna	5. eguna	6. eguna	7. eguna
Bazkaria						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroza • Arrautza • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkiak • Txerria • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekaleak • Arrain txuria • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Haragi txuria • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Txekorra • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkia • Arrain urdina • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekaleak • Arrautza • Fruta
Afarria						
<ul style="list-style-type: none"> • Barazkiak • Haragi txuria • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Arrain urdina • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkia • Txekorra • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroza • Arrain txuria • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkia • Arrautza • Esneki postrea 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Haragi txuria • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Barazkia • Arrain txuria • Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.